

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель СПДС «Солнышко»

Л.Г.Жирнова

Меню на вторник 14.06.2022 для питания детей от (от 1.5 до 3-х лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Икра кабачковая	40	0.76	3.56	3.08	47.6	19
	Макаронные изделия с маслом	130	4.3	3.8	27.2	163.9	6
	Какао на молоке	150	3.526	3.241	16.550	105.334	150
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/10	4.38	7.7	9.24	125.6	125
Итого за завтрак		355	10.166	15.841	56.64	410.704	
Завтрак 2	Кисломолочный напиток	150	6	4.8	6.3	100.5	35
Итого за 2-й завтрак		150	6	4.8	6.3	100.5	35
Обед	Салат из соленых огурцов	40	0.32	3.01	1.46	33.1	35
	Суп овощной	150	1.8	4.91	10.48	92.44	35
	Каша гречневая рассыпчатая	130	6.33	5.65	31.1	204.9	186
	Тефтели мясные	60	13.1	10.8	30.7	276.1	174
	Компот из Сухофруктов «С» Витаминизация	150	0.23	0.01	18.28	75.57	40
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	122
Итого за обед		570	25.9	22.69	112.42	775.5	
Плотный полдник	Суп молочный с крупой	150	4.72	8.46	20.81	177.26	43
	Вафли	30					
	Кисель из свежих плодов или ягод	150	0.108	0.114	23.680	90.255	
	Фрукты свежие	140	0.56	0.56	13.72	61.6	
Итого за плотный полдник		470	10.603	14.95	93.104	538.608	
Итого за день		1545	52.669	58.281	268.464	1825.312	

Меню для питания детей от (от 3-х лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Икра кабачковая	50	1.14	5.34	4.62	71.4	19
	Макаронные изделия с маслом	150	5.4	4.8	34.0	204.9	6
	Какао на молоке	180	4.231	3.935	19.86	126.808	150
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	25/7/15	6.47	11.38	13.66	185.7	125

Итого за завтрак		427	13.111	21.835	73.01	542.208	
Завтрак 2	Кисломолочный напиток	180	7.2	5.76	7.56	120.6	35
Итого за 2-й завтрак		180	7.2	5.76	7.56	120.6	35
Обед	Салат из соленых огурцов	60	0.5	4.02	2.23	45.3	
	Суп овощной	250	2.75	7.3	16.36	140.85	35
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.6	6.8	37.3	245.9	186
	Тефтели мясные	70	15.9	13.3	39.5	346.3	174
	Компот из Сухофруктов «С» Витаминизация	200	0.31	0.01	24.37	96.76	40
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.5	141	122
Итого за обед		790	33.22	29.39	150.3	1019.58	
Плотный полдник	Суп молочный с крупой	200	5.43	9.95	24.18	206.68	43
	Вафли	50					
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1.36	0	29.02	121.52	517
	Фрукты свежие	150	0.6	0.6	14.7	66	
Итого за плотный полдник		600	11.697	16.48	104.704	602.808	
Итого за день		1997	65.228	73.465	335.574	2285.196	

Вал. Л.Г.Валеева
Привалова Т.Н.Привалова